

Din lommeguide til

Grønne sykkelruter i Oslo

- stressfrie sykkelruter i byen



GRØNNE SYKKELRUTER

Syklistenes Landsforening



Hva med å parkere bilen en dag og prøve sykkelen gjennom et av Oslos mange frodige grønndrag?

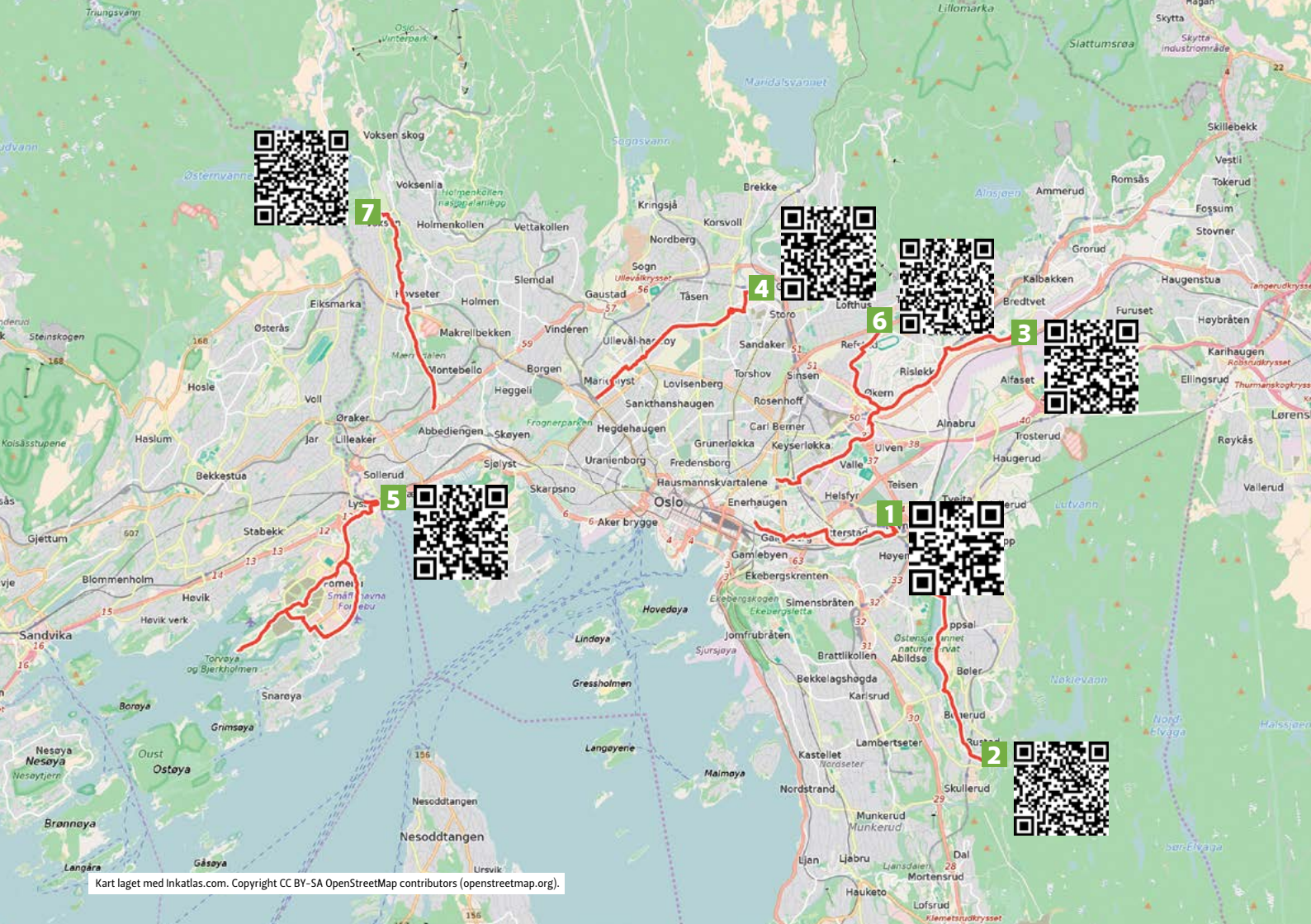
De grønne sykkelrutene i Oslo er familievennlige og går langs elver, innsjøer og idrettsanlegg, gjennom parker samt større og mindre skogholt.

Prøver du noen av byens **7 Grønne sykkelruter**, tror vi du vil bli overrasket over hvor fine, fredelige og trygge sykkelmuligheter som finnes.

De Grønne sykkelrutene er i hovedsak veldig lette og kan sykles av barn fra 6–7 års alder.

Navigering på mobil

For sykkelruter rett på din mobil – skann QR-kodene på neste side. Du finner mer informasjon på grønnesykelruter.no og ut.no. Der kan du også laste ned gpx-filer til mobilen.



1 Brynseng – Etterstad – Galgeberg – Grønland

En svært lettskyklet tur gjennom grøntområder og boligområder som er aktuell for mange, også pendlere.

Distanse: **3,5 km**
Tid: **10–12 minutter**

Underlag: **80 % asfalt, 20 % grus**
Barn: **Fra 7–8 år**

2 Skullerud – Abildsø – Bryn senter

Denne ruta har «alt»; den følger flate, lettskyklede turveier gjennom store, sammenhengende grøntdrag.

Distanse: **4,7 km**
Tid: **20–25 minutter**

Underlag: **80 % asfalt, 20 % grus**
Barn: **Fra 6–7 år**

3 Veitvet – Vollebekk – Økern

En attraktiv, bilfri og overraskende fredelig trasé gjennom store grøntområder.

Distanse: **3,7 km**
Tid: **15 minutter**

Underlag: **Asfalt**
Barn: **Fra 7–8 år**

4 Nydalen – Majorstua, kjent som «Grønn rute»

En frodig og grønn rute som binder sammen Akerselva og Majorstua.

Distanse: **4,3 km**
Tid: **15–20 minutter**

Underlag: **40 % asfalt, 60 % grus**
Barn: **Fra 7–8 år**

5 Forneburunden: Lysaker – Rolfsbukta – Storøyodden – Lysaker

En svært lettskyklet og familievennlig runde i åpne grøntområder og parker, med flere fine rasteplasser.

Distanse: **10,5 km**
Tid: **45–50 minutter**

Underlag: **75 % asfalt, 25 % grus**
Barn: **Fra 6–7 år**

6 Bjerke – Økern – Hasle – Tøyenparken

En lett tur preget av slake bakker og flate partier gjennom grøntområder, idrettsanlegg og boligområder.

Distanse: **5,0 km**
Tid: **15–20 minutter**


Underlag: **Asfalt**
Barn: **Fra 7–8 år**

7 Bogstad – Hovseter – Mærradalen – Radiumhospitalet

En interessant og utpreget grønn rute på vekslende underlag og på turveier som mange ikke kjenner til.

Distanse: **4,1 km**
Tid: **15–20 minutter**

Underlag: **Asfalt, grus, bark, flis**
Barn: **Fra 7–8 år**



Grønne sykkelruter er utviklet av Syklistenes Landsforening, som har kartlagt i alt 22 naturpregede og trygge sykkeltraseer i Oslo, Bergen, Trondheim og Stavanger.

Dette er alternativer for alle syklende som ønsker å komme seg unna støyen og stresset fra bilveiene - pendlere, familier og eldre.

Prosjektet er finansiert av Miljødirektoratet og Kulturdepartementet.



SYKLISTENE
Syklistenes Landsforening

Storgata 8, 0155 OSLO | Tlf. +47 22 47 30 30
post@syklistene.no | www.syklistene.no